

ΜΥΚΗΤΕΣ



ΟΝΥΧΟΜΥΚΗΤΙΑΣΗ

- Η ονυχομυκητίαση είναι μια μεταδοτική δερματολογική λοίμωξη που εμφανίζεται τόσο σε άνδρες όσο και γυναίκες, όπου τα νύχια είτε των χεριών είτε των ποδιών προσβάλλονται από μύκητες.
- Οι μύκητες νυχιών ή αλλιώς **ονυχομυκητίαση** παρουσιάζουν ιδιαίτερη συχνότητα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Συνήθως ο ασθενής δεν μπορεί να αντιληφθεί από την αρχή της μόλυνσης ότι το νύχι έχει αναπτύξει μύκητα, καθώς τα συμπτώματα δεν είναι εμφανή.
- Εκτός του ότι η εμφάνιση των νυχιών είναι αντιαισθητική, η ονυχομυκητίαση μπορεί να προκαλέσει και δυσκολίες στην καθημερινή ζωή: πόνος, ερεθισμένο δέρμα και σε επιδεινωμένο στάδιο μέχρι και αποκόλληση του νυχιού, συμπτώματα που κάνουν προβληματικό το βάδισμα, την άθληση και τις χειρωνακτικές εργασίες.

-
- Οι μυκητιάσεις μπορούν να εμφανιστούν σε διάφορα σημεία του σώματος. Οι **μύκητες νυχιών** εκδηλώνονται με λευκό ή κίτρινο σημάδι κάτω από τα νύχια των χεριών ή των ποδιών. Όσο η λοίμωξη προχωρά πιο βαθιά, προκαλείται αποχρωματισμός του νυχιού, γίνεται πιο πυκνό και καταστρέφεται.
 - Μπορεί να μολύνει πολλά νύχια
 - Τα πόδια είναι πιο σύνηθες να εμφανίζουν ονυχομυκητίαση από ότι τα χέρια λόγω του ότι οι συνθήκες ευνοούν περισσότερο την ανάπτυξη των μυκήτων: στενά υποδήματα και κάλτσες που προκαλούν αύξηση της θερμοκρασίας άρα και υπερδρωσία, επαφή με υγρές επιφάνειες οι οποίες διατηρούν ζωντανούς τους μύκητες όπως σε αποδυτήρια πισίνας, κοινόχρηστα ντους παραλίας.

ΑΙΤΙΑ

Η ονυχομυκητίαση προκαλείται από τρεις κατηγορίες οργανισμών:

- **Δερματόφυτα** (μύκητες οι οποίοι τρέφονται από τον ιστό των νυχιών και οι οποίοι προσβάλλουν τα μαλλιά, το δέρμα και τα νύχια)
 - **Μη δερματόφυτα βακτήρια**
 - **Καντιντίαση (Candida Albicans)**
- Τα δερματόφυτα είναι η πιο κοινή αιτία, καθώς ευθύνονται για το **90%** των ονυχομυκητιάσεων παγκοσμίως, με κυριότερο σημείο λοίμωξης τα νύχια των ποδιών.
 - Οι μύκητες του γένους *Candida Albicans* εμφανίζονται κυρίως στα νύχια των χεριών και αφορά περίπου το **8%** των λοιμώξεων, ενώ τα μη δερματόφυτα βακτήρια αφορούν μόλις το **2%** των περιπτώσεων ονυχομυκητίασης.

-
- Και οι τρεις κατηγορίες οργανισμών προκαλούν παρόμοια και χρόνια συμπτώματα, για αυτό και είναι αδύνατον να διαχωριστεί η ακριβής αιτία της μόλυνσης μόνο από την οπτική επαφή, παρά είναι απαραίτητη η καλλιέργεια του μύκητα.



ΤΥΠΟΙ ΟΝΥΧΟΜΥΚΗΤΙΑΣΗΣ

Στην κλινική εξέταση διακρίνονται τέσσερις βασικοί τύποι:

1. Περιφερική ονυχομυκητίαση: στην αρχή προσβάλλεται το ελεύθερο άκρο του νυχιού και κατόπιν επεκτείνεται στο υπονύχιο.
2. Λευκή επιφανειακή ονυχομυκητίαση: Η ονυχιαία πλάκα γίνεται λευκή και αδιαφανής.
3. Εγγύς υπονύχια ονυχομυκητίαση: πρώτα προσβάλλεται το μέρος του νυχιού που βρίσκεται κοντά στο υπονύχιο (πετσάκι).
4. Καντινιασική ονυχομυκητίαση: η πάθηση ξεκινά από τα πλάγια και την εγγύς πτυχή του νυχιού, μπορεί επίσης να παρατηρηθεί φλεγμονή με πόνο και οίδημα στο περιονύχιο. Ο υπεύθυνος μύκητας είναι η *Candida albicans*.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Μπορεί να έχεις μύκητες νυχιών αν ένα ή περισσότερα νύχια σου είναι:

- Μαλακά
- Αποχρωματισμένα (λευκό ή κίτρινο)
- Εύθραυστα
- Τραχιά
- Στρεβλά
- Σκουρόχρωμα (κάτω από το νύχι)
- Αναδύουν κακοσμία
- Ελαφρώς ανασηκωμένα (υπονύχια υπερκεράτωση)
- Κατεστραμμένα και έτοιμα να αποπέσουν



ΑΙΤΙΕΣ ΟΝΥΧΟΜΥΚΗΤΙΑΣΗΣ

- Περιβαλλοντικοί αλλά και κληρονομικοί παράγοντες παίζουν ρόλο στην εμφάνιση της ονυχομυκητίασης.
- Οποιοσδήποτε μπορεί να προσβληθεί, συχνότερα όμως συμβαίνει σε άτομα που έχουν κάποια αυτοάνοση πάθηση, όπως σακχαρώδη διαβήτη ή κυκλοφορικές διαταραχές.
- Είναι κοινή στους ενήλικες και σε υπερήλικες, ενώ στα παιδιά η ονυχομυκητίαση είναι πολύ πιο σπάνια.
- Η ονυχομυκητίαση παρατηρείται πιο συχνά όσο αυξάνεται η ηλικία.

ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΕΙΝΑΙ:

- Αρτηριακές/φλεβικές
 - Συχνοί
 - Σακχαρώδης
 - Ανοσολογικές
 - διαταραχές τραυματισμοί
 - Μεγάλο μήκος νυχιών (ευνοεί τον εποικισμό μυκήτων και βακτηριδίων στον χώρο κάτω από το νύχι)
 - Υπερβολική
 - Μυκητιάσεις
 - Δυσμορφία
 - Έλλειψη
 - Επαφή σε κοινόχρηστους χώρους κολυμβητηρίου/γυμναστηρίου/παραλία με αυξημένη υγρασία
- διαταραχές
διαβήτης
διαταραχές
Ψωρίαση
εφίδρωση
η
δαχτύλων
A,B I,B2
- δέρματος,
και
βιταμινών
- ποδιών

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

- Τα νύχια που έχουν προσβληθεί από μύκητες, εμφανίζουν διαταραχές στο χρώμα, το οποίο μπορεί να είναι από κίτρινο, λευκό, καφέ ως μαύρο.
- Η αλλαγή του χρώματος καθορίζει συχνά και το είδος του μύκητα. Αντίστοιχα, τα νύχια μπορεί να έχουν παχύτερη και σκληρότερη επιφάνεια από το συνηθισμένο, να γίνουν εύθρυπτα ή να αρχίσουν να αποκολλιούνται από το δέρμα (ονυχόλυση).
- Αν πάσχουν όλα τα νύχια από μυκητίαση, τότε είναι πιθανό να είναι σύμπτωμα άλλης πάθησης όπως η ψωρίαση, ή απλώς να είχε αγνοηθεί η εμφάνιση του μύκητα σε ένα νύχι με αποτέλεσμα να έχουν προσβληθεί και τα υπόλοιπα.
- Στα πόδια, ο δερματολόγος πάντα ελέγχει και την επιδερμίδα των πελμάτων για τυχόν μυκητίαση.
- Το πελματογράφημα είναι επίσης μια εξέταση που συνίσταται, καθώς στα πόδια συχνά η ονυχομυκητίαση προκαλείται από την πίεση των ποδιών στο βάδισμα, δυσμορφία των δαχτύλων, κακώσεις ή παλαιότερους τραυματισμούς οι οποίοι επιβαρύνουν την κατάσταση.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

- Μετά την κλινική εξέταση με μικροσκόπιο, με τη μέθοδο της απόξεσης, δίδεται **καλλιέργεια του μύκητα** από την προσβεβλημένη περιοχή έτσι ώστε να γίνει ταυτοποίηση του μύκητα και να δοθεί το σωστό πλάνο θεραπείας.
- Είναι πολύ σημαντικό να γίνει καλλιέργεια, διότι έτσι θα αποκαλυφθεί το είδος του μύκητα και θα μπορέσει να αντιμετωπιστεί με επιτυχία.
- Αν κριθεί σκόπιμο, δίδεται και ιστολογική εξέταση του όνυχα.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΟΝΥΧΟΜΥΚΗΤΙΑΣΗΣ

- Ο βαθμός της προσβολής του μύκητα στο νύχι είναι καθοριστικός για τη θεραπεία που θα προτείνει ο ιατρός, όπως επίσης για το αν θα γίνει τοπικά ή συστηματικά.
- Εφόσον η ονυχομυκητίαση διαγνωστεί σε αρχικό στάδιο, η θεραπεία μπορεί να γίνει τοπικά, με αντιμυκητιασικές αλοιφές ή σε συνδυασμό με λέιζερ.
- Αν διαπιστωθεί πιο βαριά ονυχομυκητίαση, είναι πιθανό να δοθεί επιπρόσθετα αγωγή από το στόμα με αντιμυκητιασικά χάπια.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ LASER

- **Η θεραπεία μυκήτων νυχιών με laser αποτελεί την πιο σύγχρονη θεραπεία.**
- Ο μύκητας αποστειρώνεται με φυσικό τρόπο, διότι η δέσμη φωτός του λέιζερ είναι μυκητοκτόνα, με αποτέλεσμα να εκριζώνει τους μύκητες χωρίς παρενέργειες. Είναι μια θεραπεία γρήγορη, ανώδυνη και εύκολη.
- Το Λέιζερ είναι μια αποτελεσματική θεραπεία σε αρχικά στάδια αλλά και σε ακόμα πιο σοβαρές βλάβες. Ο δερματολόγος διεισδύει άμεσα στις βλάβες, είτε δημιουργώντας μικρές οπές οι οποίες διευκολύνουν την απορρόφηση της τοπικής αγωγής είτε καταστρέφοντας τον μύκητα από τη ρίζα του.

ΕΠΑΝΕΛΕΓΧΟΙ

- Ο ασθενής πρέπει να ακολουθήσει πιστά το πλάνο θεραπείας το οποίο διαρκεί από τέσσερις ως οκτώ μήνες για να υπάρξει σωστό αποτέλεσμα, και να γίνεται τακτική παρακολούθηση μηνιαίως από τον δερματολόγο για την πορεία της θεραπείας.
- Όταν το νύχι μεγαλώσει και αρχίζει να βγαίνει το νέο, ελέγχεται αν είναι απολύτως υγιής η όψη του, ενώ για πλήρη επιβεβαίωση της επιτυχίας της θεραπείας μπορεί να δοθεί και καλλιέργεια όνυχα εκ νέου.
- Στόχος της θεραπείας είναι αφενός μεν να εξαλειφθεί ο μύκητας, αφετέρου να αποτραπεί η ανάπτυξη ή ο πολλαπλασιασμός υπολειπόμενου μύκητα κάτω από τα νύχια.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΓΙΑ ΜΥΚΗΤΕΣ ΣΤΑ ΝΥΧΙΑ

ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

- Πλύνε τακτικά τα χέρια και τα πόδια σου, ειδικά αν ιδρώνουν πολύ.
- Απόφυγε να αφήνεις μακριά τα νύχια σου και χρησιμοποίησε λίμα για να λειαίνεις την επιφάνεια και τις άκρες.
- Άλλαξε συχνά κάλτσες, ειδικά κατά τους καλοκαιρινούς μήνες και προτίμησε τις βαμβακερές.
- Μην περπατάς ξυπόλυτος στο χώρο της πισίνας, του γυμναστηρίου, των αποδυτηρίων και των ντους.
- Αν υποπτεύεσαι ότι έχεις μύκητες μην βάφεις με μανό τα νύχια σου και απόφυγε τα τεχνητά νύχια.
- Βεβαιώσου ότι είναι αποστειρωμένα τα εργαλεία που χρησιμοποιείς στο μανικιούρ και στο πεντικιούρ.
- Προτίμησε παπούτσια που αφήνουν το πόδι να αναπνέει.
- Αν παρουσιάζεις συχνά υποτροπές ονυχομυκητίασης μπορείς να εφαρμόσεις αντιμυκητιασικά σπρέι προληπτικά. Συμβουλεύσου τον φαρμακοποιό σου.

